

Estudos de pós-graduandos se transformam em programa de atividade física para portadores de diabetes

# Da teoria à prática, na periferia

Fotos: Antoninho Perri

MANUEL ALVES FILHO  
manuel@reitoria.unicamp.br

Dois estudantes de pós-graduação em Educação Física da Unicamp, Denis Marcelo Modeneze e Frederico Tadeu Deloroso, desenvolveram teses distintas, porém complementares, que resultaram na criação de um programa de atividade física para um grupo de diabéticos do Jardim Santa Mônica, bairro relacionado entre os mais carentes de Campinas. Além de proporcionar aos participantes, cuja média de idade é 62 anos, um melhor controle da doença, a iniciativa também contribuiu para o resgate da auto-estima de muitos deles. E o que é melhor: a ação não terminou com a conclusão dos estudos. O trabalho está tendo continuidade e atrai novos adeptos.

**Parceria de 7 anos viabilizou programa**

As pesquisas desenvolvidas por Denis e Frederico, que mantêm estreito vínculo com o tema qualidade de vida, integram parte das ações desenvolvidas no Programa Comunidade Saudável, uma parceria que já soma 7 anos e que reúne docentes de unidades da Unicamp, Instituto de Pesquisas Especiais da Sociedade (Ipes), Secretaria Municipal da Saúde e Pró-Reitoria de Extensão e Assuntos Comunitários (Preac). A experiência conduzida por eles junto aos moradores do Santa Mônica teve início com a dissertação de mestrado de Denis. Ele se propôs a investigar as limitações físicas e culturais dessas pessoas em relação à doença. Depois de levantar o número diabéticos junto ao posto de saúde local, ele enviou, por meio dos agentes de saúde, uma carta convidando todos a participar de um programa de atividade física.

Dos 80 contatados, apenas oito compareceram à primeira reunião. “Eles chegaram resabiados. Mas, depois de conhecerem a proposta, fizeram uma campanha na base do boca-a-boca, o que começou a ampliar o número de participantes”, recorda Denis. Já contando com a colaboração de Frederico, que faria em sua tese de doutorado a avaliação dos resultados dos exercícios sobre a qualidade de vida do grupo, ele lançou mão de algumas estratégias para atrair mais pessoas ao programa. Assim, foram organizados bingos e outras atividades no salão paroquial do bairro. Os dois pós-graduandos aproveitavam essas oportunidades para explicar aos diabéticos a importância da atividade física para o controle da doença, bem como para a melhoria de outros aspectos relacionados à qualidade de vida. Em pouco tempo, cerca de 50 homens e mulheres já estavam en-



Denis Marcelo Modeneze (à esquerda) e Frederico Tadeu Deloroso comandam bateria de exercícios: avaliação minuciosa dos integrantes do grupo

ngajados no projeto.

Antes de definir que exercícios seriam mais recomendados ao grupo, Denis e Frederico fizeram uma avaliação bastante ampla dos seus integrantes. Primeiro, eles aplicaram testes e questionários para identificar as limitações físicas e culturais dos moradores. Foram investigados o nível de conhecimento das pessoas acerca da própria doença, seus hábitos alimentares e a resistência e flexibilidade de cada uma diante de determinados exercícios. Os pós-graduandos também realizaram a medição da pressão arterial e providenciaram exames laboratoriais para verificar a taxa de glicemia dos idosos. Paralelamente, Denis e Frederico tomaram o peso e a altura de seus orientados e estabeleceram a relação entre cintura e quadril de homens e mulheres, de modo a checar a propensão de

cada um à hipertensão.

Adicionalmente, os autores das teses obtiveram junto aos médicos do posto de saúde a liberação dos pacientes para executarem as atividades físicas. Como um número significativo dos participantes é analfabeto, Denis e Frederico tiveram que buscar alternativas para orientá-los. No lugar de cartazes e transparências, eles usaram figuras para explicar aos idosos o valor da atividade física para o bem-estar da sociedade. O esforço, entretanto, não parou por aí. “Como nós não contávamos com recursos para a compra de material, tudo foi fornecido pelo Frederico”, lembra Denis. Dinheiro curto em mãos, o doutorando adquiriu 20 jogos, compostos por colchonetes, bastões e pares de pesos e tornozeleiras.

“Diante da impossibilidade de atender a todos, nós dividimos o

grupo em três segmentos, de modo que um ficasse com os colchonetes, outro com os bastões e um terceiro com os pesos e tornozeleiras. Assim, todos poderiam levar as peças para casa, onde dariam continuidade aos exercícios que fazíamos juntos, uma vez por semana”, explica Frederico. De acordo com os pós-graduandos, foi possível observar, a cada sessão, que a técnica e a postura dos idosos se aprimoravam. Como nem todos os participantes estavam num mesmo nível de aptidão, os especialistas estabeleceram padrões diferenciados de atividades físicas. Assim, os diabéticos faziam 20 ou 40 minutos de caminhada, associada a duas ou três séries de exercícios de 20 minutos.

Ao compararem os dados colhidos antes do início do programa aos coletados depois de alguns meses de atividade, Denis e Frederico constaram diversos avanços. O índice de massa corporal dos participantes, por exemplo, teve uma pequena redução, assim como o de cintura e quadril. “Os números não foram significativos, mas o importante é que indicaram uma tendência de queda, o que por si só é positivo”, afirma Frederico. O maior ganho, segundo ele, ficou por conta da redução da taxa média de glicemia, da ordem de 0,5%. A Organização Mundial de Saúde (OMS) considera que a atividade física é eficaz quando ocorre uma diminuição entre 0,5% e 1%.

Denis destaca que o programa trouxe outros benefícios aos portadores de diabetes, como maior

flexibilidade e facilidade de deslocamento, assim como um conhecimento mais abrangente sobre a própria doença. “Eles também aprenderam a se alimentar de forma mais adequada e a cuidar dos pés, evitando assim ferimentos que podem ser agravados pela doença”. A soma de todos esses fatores ajudou a elevar a auto-estima do grupo. Algumas pessoas, segundo os estudantes de pós-graduação, revelaram ter obtido melhora até mesmo no desempenho sexual. De acordo com os autores do trabalho, a metodologia desenvolvida por eles pode ser estendida a outros grupos, desde que devidamente adaptada às necessidades destes.

Para Frederico, esse tipo de programa tende a ter um custo pequeno se for adotado dentro de uma política pública voltada à melhoria da qualidade de vida da população. “Pessoas que estão bem clínica, física e psicologicamente rendem mais e vão menos ao médico. Esse tipo de ação reflete, entre outros aspectos, na redução da demanda pelos serviços de saúde”, exemplifica. As teses de Denis e Frederico foram orientadas pelo professor Roberto Vilarta, da Faculdade de Educação Física (FEF). O primeiro contou com bolsa do CNPq e o segundo, da Capes. Atualmente, o grupo de diabéticos do Jardim Santa Mônica conta com 54 cadastrados, sendo que 30 participam regularmente das atividades físicas. Os encontros acontecem todas as terças-feiras, das 8h às 9h, no salão paroquial do bairro.

**Jornal da Unicamp**

Para anunciar disque: **3295-7569**  
**9606-1303**

**JCPR**  
Publicidade

**PRISMA 3284-4111**  
Motors *Tudo é possível ao que crê! Mc 9:23*

**• CONSIGNAÇÃO • COMPRA • VENDA**

Total segurança na negociação do seu veículo. Consulte a PRISMA

[www.prismamotors.com.br](http://www.prismamotors.com.br)

Av. Francisco José de Camargo Andrade, 650

**Passagens Aéreas**

a partir de		a partir de	
• Aracaju.....	R\$ 369,	• Mossoró.....	R\$ 459,
• Belém.....	R\$ 469,	• Natal.....	R\$ 449,
• Belo Horizonte.....	R\$ 129,	• Paulo Afonso.....	R\$ 389,
• Brasília.....	R\$ 199,	• Petrolina.....	R\$ 389,
• Campina Grande.....	R\$ 449,	• Porto Alegre.....	R\$ 189,
• Curitiba.....	R\$ 119,	• Porto Seguro.....	R\$ 259,
• Fortaleza.....	R\$ 469,	• Recife.....	R\$ 429,
• Goiânia.....	R\$ 169,	• Ribeirão Preto.....	R\$ 122,
• João Pessoa.....	R\$ 439,	• Salvador.....	R\$ 299,
• Juazeiro do Norte.....	R\$ 429,	• São Luiz.....	R\$ 459,
• Maceió.....	R\$ 389,	• Teresina.....	R\$ 429,
		• Vitória.....	R\$ 169,

Financiamento em até 12 vezes

**BA** LOJA (19) **3754.3001** PBX (19) 3754.3000  
R. Maria Monteiro, 97 - Cambuí - Campinas